ROK III
Nr. 8.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Irena Bagińska
chlubą amerykańskiej drużyny piłki koszykowej w Chicago

Drugi zeszyt kwietniowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Amerykańskie strzelczynie na stanowiskach.

Musimy budować sport od dołu

Wraz z rozpoczynającym się nareszcie sezonem wiosennym — aktualnemi stają się znowu — jak każdego roku — kwestje związane z inwestycjami sportowemi.

Sprawa inwestycyj sportowych należy do najważniejszych punktów programu działania, narzuconego przez ideę wychowania fizycznego. Od niej bowiem zależy kierunek, natężenie i rozmach rozwoju sportów.

Możnaby śmiało powiedzieć, że program inwestycyj stanowi o polityce sportowej, przez dany kraj prowadzonej. Jeśli naraz zbudujemy sto nowych boisk piłki nożnej — sport ten zyska momentalnie tysiące nowych zwolenników, jeśli założymy sto nowych placów tenisowych — wzrośnie potęga białego sportu, jeśli zbudujemy pięć krytych pływalni — ruszymy zmiejsca sport pływacki.

Jeśli budować będziemy reprezentacyjne, eleganckie i wytworne stadjony i domy klubowe — inne będziemy mieli rezultaty, niż gdybyśmy zakładali zwykłe boiska, wyposażone w niezbędne lecz proste urządzenia i przyrządy. W pierwszym wypadku — z konieczności ograniczymy liczbę nowych stadjonów ze względu na ich wielki koszt do minimum, a co za tem idzie — zmniejszymy automatycznie liczbę osób, mogących praktycznie zająć się uprawianiem sportu. Jednocześnie będą to przedewszystkiem stadjony dla wybranych, dla elity sportowej.

Jeśli natomiast — zamiast kilku reprezentacyjnych stadjonów zbudujemy parę set zwykłych boisk i rzucimy je po większych i mniejszych miastach oraz wsiach — pożytek bezpośredni otrzymamy nieporównanie większy, zdobywając dla sportu i dając możność uprawiania ćwiczeń fizycznych dziesiątkom tysięcy młodzieży.

Temat ten poruszamy ze względu na aktualność wiosennych inwestycyj, które niewątpliwie pójdą obecnie tempem równie szybkim, jak przed rokiem.

O charakterze inwestycyj — (oczywiście dokonywanych za pieniądze państwowe czy miejskie, prywatne bowiem mogą iść w dowolnym kierunku), decyduje poziom sportów i stopień ich popularności w danym kraju. Jest rzeczą oczywistą, że inaczej wygląda polityka inwestycyjna Anglji, posiadającej wielką liczbę wszelkiego rodzaju urządzeń sportowych i ogromną rozpiętość praktyki sportów w masach społecznych, — i zgoła inaczej wyglądać ona musi w Polsce, gdzie sport wciąż jeszcze grupuje niewielkie liczby zwolenników, a urządzenia sportowe — nawet najbardziej podstawowe znajdują się w niewielkich stosunkowo ilościach. Mamy przecież cały szereg miasteczek, w których niema ani jednego boiska, nie mówiąc już o wsi, która dotąd stanowi teren prawie całkowicie niewyzyskany dla idei wychowania fizycznego.

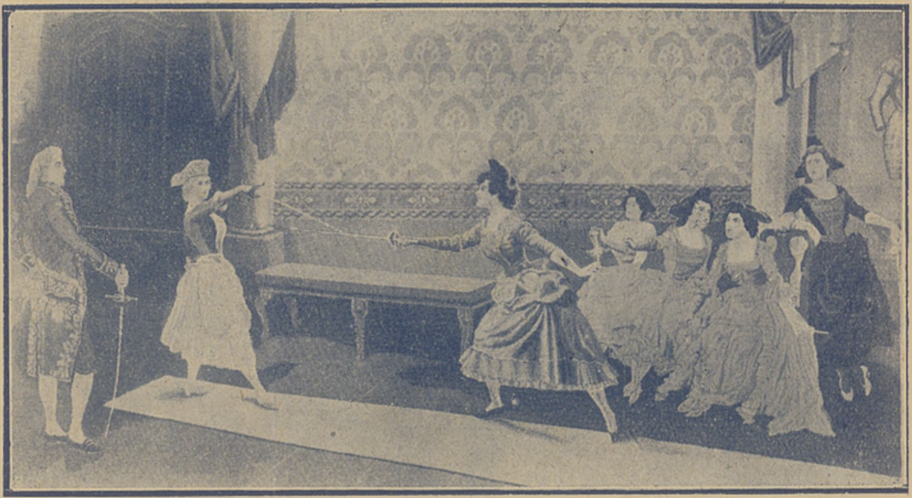
Istniejący w Polsce pod względem urządzeń sportowych stan rzeczy decyduje o rozwoju i kierunku polityki inwestycyjnej w dziedzinie sportów. Jest rzeczą konieczną, jest nakazem chwili skierować obecnie wszystkie posiadane siły i środki ku zdemokratyzowaniu praktyki sportów, ku umożliwieniu jaknajwiększej liczbie młodzieży uprawiania sportów. Im więcej boisk — tem więcej będzie sportującej młodzieży, tem więcej zdrowia i radości. Nie ulega wątpliwości, że znacznie mniejszą wagę z punktu widzenia narodowego posiada w tej chwili troska o komfortowe urządzenie reprezentacyjnych stadjonów, aniżeli zwykłe boiska bez trybun w małych miasteczkach i wsiach.

Dzisiejszy poziom sportu w Polsce, istniejące zainteresowanie społeczeństwa najzupełniej wystarczają po temu, aby kluby sportowe — za wyjątkiem robotniczych — mogły utrzymać się z własnych funduszów. Dziś, kiedy każdy większy mecz piłki nożnej, tennisu, czy boksu przynosi organizatorom dochody — cały szereg klubów prosperować może znakomicie. To też główny ciężar opieki państwa nad sportem przerzucić można i trzeba w kierunku tworzenia państwowych i miejskich objektów inwestycyjnych, przeznaczonych na ogólny użytek.

Hasło samowystarczalności klubów sportowych

staje się dziś, po dwuch latach wydatnej na tem polu pomocy państwa, najzupełniej aktualne. Oczywiście, wymaga ono wielu wysiłków od zarządów klubów. Na ten wysiłek kluby muszą się zdobyć w interesie ogólnym sportu, któremu na imię: szeroka demokratyzacja ćwiczeń fizycznych, umożliwienie — dzięki odpowiedniej polityce inwestycyjnej — wszystkim młodym ludziom uprawiania sportów.

O DAMSKIM FLORECIE



Walka na florety pań w końcu XVIII wieku.

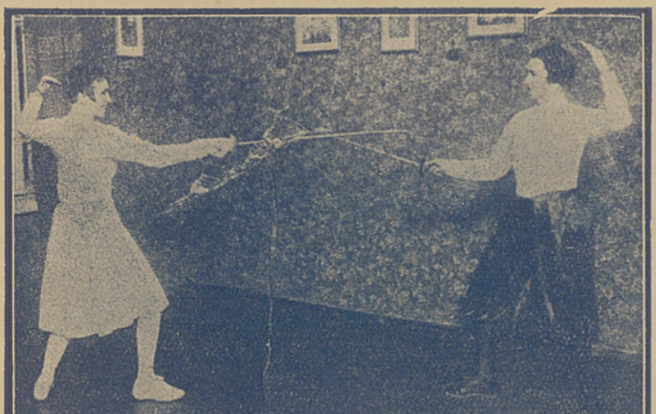
Kolebką szermierki jest Francja.

W dawnych czasach rola szermierki była zupełnie inną niż dzisiaj. W owych czasach sport ten służył wyłącznie celom praktycznym. Zczasem jednak stał się głównie ćwiczeniem fizycznem, zbliżonem do dzisiejszego rozumienia sportowego, czego najlepszym dowodem jest choćby ta okoliczność, że na dworze Ludwika XVI zajmowały się tą szlachetną umiejętnością także i kobiety, o czem świadczy umieszczona obok reprodukcja współczesnego sztychu.

Jest rzeczą zrozumiałą, że technika w XVII i XVIII wieku była zupełnie inną niż dzisiaj, choćby z tego powodu, że współczesne stroje kobiet nie nadawały się w zupełności do traktowania sportu tego w ten sposób, jak się to czyni w dobie obecnej. Trzeba było dopiero wieku XX, by i w tej dziedzinie kobieta stanęła w zupełności narówni z mężczyzną.

W Polsce jest szermierka jednym z najmłodszych sportów kobiecych. Jeszcze kilka lat temu ze zdumieniem przyjmowano moje nieśmiałe próby wprowadzenia floretu dla kobiet i ze wzruszeniem ramion i lekkim uśmieszkiem na ustach obserwowano moje szkolne assauts na przygodnych akademjach szermierczych.

Lekki dreszcz przejmował widzów na myśl, że w Polsce jeszcze i kobiety ogarnie manja pojedynkowa. To też w tych warunkach było ogromnie trudno przekonać kogokolwiek o celowości właśnie tego sportu dla kobiet.



Pp. Wanda Dubieńska i Znajdowska w walce pokazowej.

Parę moich koleżanek z Sokoła, będących razem ze mną na kursie śp. Bąkowskiego, który był nauczycielem niesłychanie sumiennym i wymagającym, zniechęciło się już po krótkim czasie. W rezultacie zostałam ja jedna i następnie przez dłuższy czas byłam jedyną florecistką w Krakowie.

Po śmierci Bąkowskiego piękny ten sport szybko poszedł w zapomnienie. Dopiero w dwa lata później za inicjatywą Akademickiego Związku Sportowego w Krakowie powstało nowe środowisko szermiercze pod kierunkiem znanego fechtmistrza majora Linemana, a skupiające w swem gronie najlepszych szermierzy polskich tej miary, co Dr. Pappé, Dr. Ader, Zabielski, Małecki i t. d.

O pierwszeństwo w szermierce walczy z Krakowem Lwów, mający „takie klingi" jak Vambera, Mańkowski, Friedrich, ale co dziwne — żadnej florecistki w swem gronie.

To też pierwszy mój występ na tamtejszej akademji spotkał się z wielkim aplauzem i nie pozostał bez wpływu. Już w następnym roku występują dwie florecistki, z których jedna, p. Schmidtówna wykazała piękną formę i zacięcie sportowe.

Na rok 1924 przypada mój pierwszy występ na arenie światowej. Olimpjada w Paryżu. Nie mając odpowiedniej rutyny, skutkiem braku spotkań poprzednich z paniami, odpadłam wraz z Francuzkami, Szwedkami i Amerykankami. Do finału doszły Angielki, Belgijki i Węgierki. Laur Olimpijski zdobyła Belgijka, p. Ossier, kobieta już starsza, o wielkiej technice, spokoju i opanowaniu nerwów.

Rzeczą charakterystyczną było, że do finału stanęły kobiety przeważnie siwowłose i dobrze zaawansowane w latach. Zwyciężyła więc rutyna na całej linji. Mimo swego wieku panie te nie ustępowały nawet mężczyznom w energji ataków, a zapał ich doprowadzał często do starć „cora' cor". Czasami nie gardzono nawet pchnięciami w plecy przeciwniczek.

Będąc przez dwa tygodnie na kursie u Barbasettiego, przejęłam za jego namową szkołę francuską i zaczęłam używać floretu francuskiego, a więc i odmiennych parad. Ta okoliczność okazała się dla mnie na Olimpjadzie zgub-



Wanda Dubieńska, mistrzyni Polski w szermierce i tenisie.

ną. Floret francuski jest jak wiadomo krótszy o parę centymetrów od włoskiego i nie pozwala na energiczne parady. Natomiast Niemki, Angielki i Węgierki, a więc pierwsze florecistki świata, posługują się stale floretem włoskim.

W rok później miałam sposobność zetknąć się z zawodniczkami wiedeńskiemi w szkole, p. Werdnik, która uzyskawszy dyplom fechtmistrza, utworzyła szkołę szermierki wyłącznie dla kobiet.

Szkoła p. Werdnik cieszy się niebywałem powodzeniem u młodszych i starszych pań, które w pięknych czarnych dressach ćwiczą pilnie pod jej okiem. Z jej też szkoły wyszła mistrzyni Austrji i Czechosłowacji, p. Chalupowa.

W Wiedniu osiągnęłam piękne wyniki w spotkaniach z tamtejszą czołową klasą zawodniczek.

Nabrawszy nieco rutyny, zajęłam na turnieju w roku 1925 w Koszycach drugie miejsce za Panią Tary, finalistką Olimpjady, w roku 1927 trzecie miejsce.

Panie tamtejsze nie pracują może zupełnie poprawnie, mają jednak wiele energji i rozmachu.

Zagranicą dopiero przekonałam się, czem może być szermierka dla kobiet. Ćwiczą tam więc kobiety starsze, często bez przygotowania gimnastycznego, nie żenując się wcale i nie bojąc się litościwych uśmieszków i uwag, że taki sport dobry jest tylko dla młodzieży. Zapewne nie zawsze mają one ambicje sportowe, ale wiedzą, że szermierka jest najlepszą gimnastyką dla ciała kobiecego, gdyż wyrabia w bardzo krótkim czasie elastyczność, giętkość i zachowuje smukłość linji.

Wszystkie moje spotkania powyższe miały charakter sporadyczny, to też odczuwałam zawsze brak możności stałego treningu z kobietami. Assauts z mężczyznami są mniej celowe, gdyż mężczyźni nie mogą przezwyciężyć w sobie uczucia kurtuazji i oszczędzają przeciwniczki w atakach.

W ostatnich dwóch latach zmieniają się stosunki pod względem udziału kobiet w szermierce gruntownie. Dzięki powstaniu kursów „Ośrodka fizycznego wychowania" i wciągnięciu tak wybitnych sił jak major L i n n e m a n n i sierżant Z a g a d z k i, szermierka stała się dostępną dla szerokich rzesz młodzieży akademickiej.

Pierwsze tego rezultaty widzieliśmy we Lwowie, gdzie turniej o mistrzostwo zgromadził już 18 uczestniczek. Niestety, organizacja tego turnieju nie stała na wysokości swego zadania. Wszystkie pierwsze miejsca zajęły Krakowianki, uczennice Linnemanna.

Wielka szkoda, że Warszawa nie wzięła udziału w tej pierwszej i bardzo ciekawej imprezie szermierczej. W stolicy wpłynął zdaje się dopiero przyjazd Szombathelyego dodatnio na szermierkę kobiecą. Szkoda, że dotychczas niema bliższego kontaktu między naszemi miastami i klubami w postaci spotkań drużyn kobiecych.

Zupełnie inaczej przedstawiają się stosunki zagranicą n. p. w Wiedniu, gdzie niema miesiąca, w którym nie odbywałyby się rozmaite spotkania międzyklubowe.

Na zakończenie kilka słów o najmłodszym fenomenie szermierczym, mistrzyni świata, bezapelacyjnej triumfatorce ostatniej Olimpjady, pannie Mayer z Frankfurtu.

Jest to prawdziwy genjusz sportowy. Młoda, siedemnastoletnia dziewczyna zdobywa z łatwością pierwsze miejsce, mając wyłącznie zwycięstwa i ani jednej klęski. Jest ona Lenglen w szermierce i stanowi klasę dla siebie. Jej fenomenalna budowa, wysoki wzrost, długie ręce i nogi nie mało przyczyniają się do jej sukcesów. Zwycięstwa panny Mayer są tem bardziej zdumiewające, że szermierka wymaga nietylko skończonej techniki, ale również i dobrej taktyki, a więc błyskawicznej oceny przeciwnika i zastosowania odpowiedniej metody ataku lub obrony, co nabyć można jedynie w drodze licznych spotkań sportowych i przy wyrobionej rutynie.

W Polsce brak częstszych imprez sportowych utrudnia niezmiernie nabycie choćby podstawowej rutyny szermierczej, a w tych nielicznych spotkaniach, jakie się w ostatnich latach w różnych miastach Polski odbyły spostrzeżono już pewne niedociągnięcia w sędziowaniu.

Należy pamiętać, że w szermierce szczególnie ważną rolę odgrywają sędziowie, którzy swym sposobem sędziowania mogą ujemnie lub dodatnio wpłynąć na psychikę zawodnika. Do pewnego stopnia obawa jest uzasadnioną, że mężczyźni, sędziując kobietom, mogą się kierować w niektórych wypadkach zbytnią kurtuazją lub też lekceważyć sobie szczery ich wysiłek. To mogłoby w przyszłości wpłynąć zniechęcająco na nasze zawodniczki, które z młodzieńczym zapałem kultywują ten piękny i rycerski sport i rokują najlepsze nadzieje na przyszłość!

W. Dubieńska.

TURYSTYCZNE POSTULATY WIOŚLARSTWA KOBIECEGO

Trzeci z cyklu naszych artykułów o wioślarstwie kobiecem przypada akurat w tydzień po odbytym sejmiku wioślarskim, na którym, wobec zgłoszonych przez kluby kobiece wniosków, otrzymaliśmy obraz obecnych dążeń i zamiarów wioślarstwa kobiecego.

Wszystkie, zgłoszone przez wioślarki wnioski (podajemy je na innem miejscu) dotyczyły w przygniatającej większości spraw wioślarstwa regatowego i tylko jeden wniosek poruszał zagadnienie organizacyjne. Olbrzymia, najzupełniej nieuporządkowana i po dziś

dzień odłogiem leżąca dziedzina turystyki wodnej, nie doczekała się nawet wzmianki. — Zakazane jakgdyby słowo „turystyka“ nie padło z niczyich ust.

To też nie dziwię się, że od paru uczestników sejmiku płci męskiej usłyszałam ironiczne oskarżenie: widzi pani, wioślarki forsują kierunek regatowy!

Oskarżenia tego nie podzielam w całej jego rozciągłości. A raczej wolałabym inaczej je sformułować. Powiedziałabym, że wioślarki dbają i myślą przedewszystkiem o kierunku regatowym, natomiast zaniedbują organizację na szerszą skalę wioślarstwa turystycznego. Wydaje mi się, że tak sformułowana obserwacja, byłaby znacznie bliższa prawdy od poprzedniej, że śmiało mogłaby pretendować do ścisłego zobrazowania dzisiejszej rzeczywistości wioślarstwa kobiecego.

Nie mam zamiaru prowadzić akademickiej dyskusji na temat, co jest bardziej odpowiednie dla kobiet — wioślarstwo regatowe czy turystyczne. Wystarczy mi poprzestać na twierdzeniu, że w **obecnej chwili** napewno ważniejszym jest kierunek turystyczny. Decydują o tem w sposób stanowczy dzisiejsze warunki rozwojowe. Zaczyna bowiem dziś zwyciężać zdanie, że łodzie półwyścigowe są za ciężkie na biegi kobiece. Jest więc tendencja przerzucenia biegów damskich na łodzie wyścigowe, a tych kluby kobiece z małemi wyjątkami nie posiadają, lub posiadają w niedostatecznych rozmiarach.

Liczyć się przytem trzeba z tem, że tabor wioślarski klubów kobiecych jest wogóle bardzo ubogi. A przecież, aby trenować na łodziach wyścigowych, trzeba uprzednio przejść przez typy łodzi niższych kategoryj w wioślarstwie regatowem, od cięższych do coraz lżejszych. Na taką skalę taboru kluby kobiece nie prędko się zdobędą, a do tego czasu o trenowaniu na łodziach wyścigowych niema co i marzyć.

Tymczasem — turystyka wodna może się odbywać na wszelkich typach łodzi, nieporównanie tańszych i w każdym klubie znajdujących się bądź dla celów nauki, bądź dla spacerów, bądź wreszcie dla treningów przygotowawczych do przejścia na typy łodzi regatowych. Pozatem — powiedzmy to sobie nareszcie — sport każdy budować należy od dołu, a nie od góry. Chodzić więc winno nam przedewszystkiem o to, aby zdobyć dla wiosła liczne szeregi zwolenniczek, aby stworzyć szerokie podstawy rozwoju wioślarstwa kobiecego, mieć dużo i dobrze jeżdżące osady pań. Z tego rezerwoaru sił czerpać można bezpiecznie materjał regatowy, obdarzony dobremi warunkami fizycznemi i wyposażony w poważne zasoby umiejętności techniczne i siły wytrwania. Osad regatowych nie tworzy się z dnia na dzień. Mogą one powstać jedynie w drodze dłuższej praktyki sportu wioślarskiego, przy poważnej rutynie treningowej. Bo też zbytnie forytowanie kierunku regatowego w obecnej sytuacji, kiedy brak taboru i braki w materjale ludzkim są bardzo znaczne, może dać wyniki raczej ujemne dla przyszłości wioślarstwa kobiecego.

Natomiast wszystko przemawia za energiczniejszem zorganizowaniem turystyki wioślarskiej, która jakoś doczekać się nie może żadnego syntetycznego programu rozwoju zarówno ze strony płci męskiej jak i żeńskiej w państwie wioślarskiem. Ponieważ jednak— zdaniem mojem — rozwój dalszy wioślarstwa kobiecego leży na stycznej kierunku turystycznego, a więc stanowi przedmiot specjalnie interesujący świat kobiecy, przeto znaleźć winien inicjatywę i specjalne poparcie wśród pań.

O dodatnich stronach turystyki wioślarskiej, jej znaczeniu zdrowotnem, krajoznawczem i wychowawczem mówić w artykule niniejszym nie będę uważając, że sprawy te znajdują dostateczne zrozumienie w sferach wioślarstwa kobiecego. Bez tych omówień tedy przystąpię do wytyczenia szeregu postulatów, aktualnych obecnie.

Najważniejszą sprawą byłoby zorganizowanie ruchu turystycznego, który odbywa się dotąd w sposób „dziki“, dowolnie i na własną rękę przez nieliczne jednostki, do grupy zamiłowanych włóczęgów wodnych należące...

Palącą wprost jest kwestja opracowania szlaków turystyki wodnej, map i odpowiednich podręczników. Z nielicznemi wyjątkami nasze wioślarstwo turystyczne z braku powyższych danych kręci się w kółku paru starych, tam i z powrotem po wielekroć wyjeżdżonych szlaków. Brak inicjatywy „odkrywczej“ wobec nieistniejących map i innych danych nie pozwala objąć wyjątkowo pięknej i rozległej sieci naszych wód.

Dalszy ciąg na str. 8-ej.



KURS NAUKI ŁUCZNICTWA
(ciąg dalszy)



Strzał z ziemi (łuk oparty).

Celowanie. Biorąc rzecz teoretycznie, celowanie składa się z dwóch momentów:

1) ustawienie strzały w płaszczyźnie pionowej, prostopadłej do tarczy, 2) ustawienie strzały w płaszczyźnie poziomej.

Lewa ręka, unosząc się w czasie napinania łuku, przeprowadza jednocześnie strzałę przez szereg pozycyj, z których jedna zapewnia prawidłowe wycelowanie. Jak znaleźć ową pozycję?

Czynność celowania polega właściwie na kontroli prawego oka, które patrząc na strzałę, reguluje ruch lewej ręki. Aby można było dobrze i bez większego trudu wycelować, trzeba przedewszystkiem ustawić się tak, aby przy napięciu łuku prawe oko, koniec strzały i środek tarczy znalazły się na jednej linji. Rozpoczynając napinanie łuku, uważać, aby strzała (patrzy się wzdłuż całej strzały) nie wskazywała w prawo ani w lewo, tylko wprost w kierunku tarczy. Tę pozycję strzały w płaszczyźnie pionowej, prostopadłej do tarczy, zachowujemy aż do ostatniej chwili. Błędem byłoby ustawienie strzały „w pionie", mówiąc gwarą łuczników, dopiero wtedy, gdy osada strzały wraz z cięciwą dotknie twarzy.

Jeżeli wykonamy prawidłowo tę część składową czynności celowania, strzała pójdzie prostopadle do tarczy, nie chybiając ani w prawo ani w lewo, tylko najwyżej wgórę lub wdół.

Uzyskanie dobrego „pionu" w locie strzały jest jednocześnie sprawdzianem, że postawa jest dobra, że ustawienie jest prawidłowe, że osada strzały jest umieszczona dokładnie pod prawem okiem. To też w początkowej nauce strzelania z łuku największą uwagę zwraca się na to, żeby strzała nie chybiała w prawo lub w lewo, gdyż o ile tak jest, o ile wycelowanie było dobrem, napewno kryje się jakiś błąd w postawie. W każdym razie nie należy w razie chybienia na boki przenosić punktu celu w przeciwną stronę, w bok od linji środkowej toru. Doszukać się błędu, skorygować go, aż dopóki nie osiągnie się pożądanego rezultatu. Oczywiście, że może zajść taki wypadek, że łuk wadliwie zbudowany lub też krzywa strzała „znosi" w prawo lub w lewo. Wtedy niema innej rady, jak przenieść punkt celu w bok.



Zachodzi też czasami wypadek, że prawe oko nie jest w możności wytyczyć prostopadłej do tarczy linji lotu pocisku, gdyż przeszkadza mu lewe. Ingerencja lewego oka (celujemy niezamykając lewego oka, żeby nie kurczyć mięśni twarzy) sprawia iż dobrze wycelowany grot widziany jest na prawo od linji środkowej toru, zaś kiedy łucznikowi zdaje się, że grot jest dobrze wycelowany, w istocie wskazuje on w lewo i strzała chybi w lewo. Ten błąd jest zupełnie niezależnym od postawy i może

stawie i może zmienić na gorsze to, co jest dobrem, podczas gdy istota błędu leży w samej czynności celowania. W wypadkach podobnych należy lewe oko zamykać.

Ale fakt, że strzała nie chybia w prawo ani w lewo, to jeszcze zamało dla uzyskania celności. Należy jeszcze zapewnić strzale odpowiednią **wysokość** lotu. Należy spowodować, aby strzała nie chybiała wgórę ani wdół.

Ta kwestja przedstawia nieco trudności dla początkujących. O ile poprzedni moment przedstawia całkowitą analogję z celowaniem z broni palnej, o tyle tu zachodzi w stosunku do broni palnej pewna rozbieżność zwłaszcza na krótkich odległościach. Zaznacza się to odrazu, gdy początkujący, znając zasady celowania z broni palnej, wyceluje grot, spełniający rolę muszki, w środek tarczy. Strzał — i ogromne zdziwienie, bo strzała poszybowała o dwa metry ponad tarczą. Dlaczego tak jest? Dlaczego nie celuje się w sam środek tarczy?

Przedewszystkiem należy sobie jedno uprzytomnić: Przy strzelaniu z broni palnej, oko znajduje się na wysokości przyrządów celowniczych, zaś przy strzelaniu z łuku oko jest oddalone od osady strzały i bełtu, który od biedy mógłby spełniać rolę celownika o dobre 15 — 20 cm. A więc oko patrzy na grot, spełniający rolę muszki zgóry. Linja celowania przechodzi poprzez punkty: oko— grot — punkt celu. Jest rzeczą oczywistą, że wycelowawszy dobrze strzałę, zobaczymy jej grot znacznie poniżej tarczy i tam będzie punkt celu. Wyjaśni to najlepiej załączony obok rysunek.

Że rysunek ten odpowiada rzeczywistości, można sprawdzić na bardzo prostym przyrządzie. Na pojedynczym stojaku umocowujemy strzałę, w ten sposób, aby nią można było dowolnie poruszać a następnie unieruchamiać. Te same wyniki osiągniemy, kiedy strzała będzie stale nieruchoma, a poruszać się będzie cel.



Pozycja a — strz[illegible] dobrze ustawiona w linji pionowej, [illegible]ycja b — popularny błąd „pr[illegible]gnięcia" strzały (overdrawing) — [illegible]la chybi w lewo.



Początkowo celujemy, jak z broni palnej, przez osadę strzały wzdłuż promienia, ustawiwszy oko na równym poziomie ze strzałą. Upewniwszy się, że strzała trafi napewno w punkt, w który jest wycelowana, podnosimy głowę i ustawiamy twarz tak, aby osada strzały dotykała podbródka pod prawem okiem (tak jak podczas strzału) i widzimy, że grot wskaże punkt pod tarczą. Przyrząd ten oddaje znakomite usługi przy początkowej nauce celowania. Obok wyżej wyszczególnionego, zapomocą tego przyrządu można się nauczyć ustawiać strzałę względem twarzy. Twarz nieco na prawo — oko już widzi, że grot nie jest pod celem a z boku; dopiero wtedy jest dobrze, gdy ustawimy twarz w ten sposób, że strzała znajdzie się pod prawem okiem w miejscu ściśle określonem. Ustaliwszy to na przyrządzie, stosujemy w praktyce drogą mechanicznego zapamiętania, bez żmudnych poszukiwań i błąkania się po manowcach.

Wszystko, co jest powiedziane powyżej, stosuje się do strzelania na odległości krótkie, od których zaczyna początkujący: 10 — 15 m.

Począwszy od 20 metrów wzwyż już musimy stosować zasady elewacji. Strzała już nie leci po linji prostej, gdyż działa tu siła przyciągania ziemi, lecz po linji krzywej, opadającej ku końcowi. A więc gdy zechcemy na odległość 30 m. wycelować strzałę według powyżej wyłuszczonej zasady, strzała opadnie na ziemię nie dolatując do tarczy. Aby tego uniknąć, podnosimy lewą rękę do góry (osada strzały pozostaje na swojem miejscu przy twarzy) przez co i grot pójdzie ku górze, wskazując właściwy punkt celu już bliżej tarczy. Przy odległości 40 — 50 m. będziemy musieli grot tak podnieść, że

będziemy go widzieli w środku tarczy. Odległość ta nazywa się odległością środkowego strzału. Jest to jedyny wypadek, kiedy strzała trafia w to samo miejsce, które wskazuje grot. Przy odległościach dalszych, podnosimy lewą rękę jeszcze wyżej, tak że punkt celu znajdzie się ponad tarczą.

Elewacja jest rzeczą bardzo indywidualną dla każdego strzelca, każdego łuku a nawet każdego terenu i stanu powietrza.

Trzeba sobie samemu ustalać kąt nachylenia lewej ręki dla każdej odległości i stosownie do tego oznaczać punkt celu. Przy strzelaniu cała uwaga jest skupiona na tarczy. Ubocznie tylko patrzymy na punkt celu, zaznaczony niewielkim, lecz łatwo rzucającym się w oczy przedmiotem, położonym na ścieżce toru przed tarczą (odległości krótkie).

Obok tej, czysto mechanicznej metody celowania istnieje metoda celowania instynktowego, stosowana przez Indjan i niezastąpiona przy strzelaniu przyrzutowem na krótkie odległości, kiedy niema strzałów próbnych i już pierwsza strzała musi ugodzić cel.

Sposób ten wymaga szalonej rutyny i jest bardzo zawodny przy stosowaniu go w strzelaniu metodą angiel-





Strzał w klęku.

stynktem właściwe ustawienie strzały. W ten sposób celują Indjanie.

Ćwiczenia.

Po przerobieniu ćwiczeń praktycznych ze stojakiem, ćwiczący napinają łuki — instruktor patrząc z boku, reguluje nachylenie lewej ręki — patrząc z tyłu — kieruje wycelowania. Ćwiczenia te muszą się już odbywać na torze — celuje się do tarcz z odległości 10 — 15 m. Jednocześnie należy w dalszym ciągu poprawiać i układać postawę.

Gimnastyka łuczna. Obok postawy zasadniczej stosowanej przy strzelaniu na zawodach — istnieje cały szereg postaw, które mogą być potraktowane same dla siebie jako ćwiczenia rozwijające i zaprawiające organizm. Dla zawodników są o tyle pożyteczne, że dają możność wszechstronnego wyrobienia i oswajają z łukiem przez uromaicenie sposobów użycia go. Mogą być zupełnie niezależnie od strzelania do celu włączone do każdej lekcji gimnastyki. Inwencja prowadzącego ma tu szerokie pole do popisu. Podajemy kilka z tych postaw, w których przemawia samo za siebie niezaprzeczone piękno linji i ruchu.

D. c. n.

TURYSTYCZNE POSTULATY WIOŚLARSTWA KOBIECEGO

(Dokończenie)

Organizowanie co roku na szerszą skalę międzyklubowych wycieczek turystycznych z uwzględnieniem nowych szlaków przyczyniłoby się do ożywienia wegetującej turystyki.

Dalej — opracowanie wskazówek odnośnie sprzętu wioślarskiego i obozowania — byłoby rzeczą konieczną.

Nabywanie z funduszów klubowych i ułatwianie poszczególnym członkiniom czy grupom członkiń nabywania taniego lecz najbardziej odpowiedniego sprzętu turystycznego — znowu stanowiłoby punkt rozwojowy turystyki wodnej.

Wreszcie stworzenie specjalnych zapomóg na ciekawsze wycieczki turystyczne — dałoby pożądany skutek, umożliwiając wielu niezamożnym osobom zapoznanie się z urokiem takich wycieczek.

Oczywiście, większość postulatów powyższych może znaleźć rozwiązanie tylko na terenie pracy międzyklubowej, a więc przedewszystkiem w ramach Zarządu Związku Towarzystw Wioślarskich.

Przy zarządzie instytucji tej istnieje przecież specjalna komisja turystyczna, pod jej przeto adresem wioślarstwo kobiece winno skierować większość dezyderatów z dziedziny turystyki.

Dobrze zorganizowana i żywo prowadzona turystyka wodna zapewni wioślarstwu kobiecemu przypływ wielu nowych sił zpośród obojętnego dotąd dla tych spraw elementu kobiecego. Turystyka wodna jest w stanie uczynić z wioślarstwa prawdziwą potęgę kobiecego sportu. Dziś bowiem, kiedy istniejące w Polsce trzy kluby kobiece liczą niewiele powyżej 600 członkiń, wszystkie razem sekcje pań przy męskich klubach w najlepszym razie siegają połowy tysiąca, a niestowarzyszonych wioślarek niema wcale, wszelkie napomykania o dzisiejszej potędze wioślarstwa kobiecego są legendą, której mgły bez trudu rozwiewa nieustępliwa rzeczywistość prostego rachunku arytmetycznego.

K. Muszałówna.

ORGANIZACJA PRACY W OGRODACH JORDANOWSKICH

Ogrody Jordanowskie, przeznaczone dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz w pierwszych latach życia szkolnego, pod względem organizacji pracy winny być zbliżone do ochron, przedszkoli, ogrodów froeblowskich i t. p. instytucyj, mających podobne przeznaczenie.

Okazało się bowiem, że nie wystarczy samo urządzenie ogrodu i wyposażenie go w odpowiednie przyrządy oraz przybory do gier i zabaw ruchowych. Do należytego wykorzystania ogrodu może przyczynić się tylko odpowiednia kierowniczka. Naturalnie, że największe usługi w tej mierze może oddać wykształcony i doświadczony pedagog, któremu w zależności od obszaru ogrodu (ilości boisk do gier, ilości przyrządów i t. p.) przydziela się odpowiednią liczbę wykwalifikowanych instruktorek (dla dzieci najmłodszych najodpowiedniejsze są tylko kobiety).

Kierowniczka, aby móc swą osobowością i wiedzą fachową wywierać wpływ na całokształt pracy w ogrodzie, winna przynajmniej raz na tydzień, niezależnie od ciągłego obserwowania, urządzać konferencje w celu wyznaczenia materjału instruktorkom oraz odbierania od nich sprawozdań. Dobrą jest również rzeczą, aby każda instruktorka codzień po skończonej pracy sporządzała krótki protokół, dotyczący frekwencji ćwiczących, uwag o nich, zaszłych wypadków i t. p. Do obowiązków kierowniczki należy również dbanie o całość inwentarza oraz opracowanie regulaminu korzystania z ogrodu, a przedewszystkiem regulaminu higjenicznego, gdyby nie był on zgóry sporządzony przez odnośne władze.

Sprawę wykwalifikowania instruktorów w istniejących przy Warsz. Tow. Higjen. Ogrodach im. W. E. Rau'a rozwiązano przez urządzanie kursów. Sądzę, iż obecnie jest to zbędne, gdyż z pewnością znajdzie się odpowiednia liczba osób, które będą w stanie objąć stanowiska instruktorek w nowopowstających u nas ogrodach jordanowskich. Przecież nie muszą to być ludzie z dyplomem instytutu w. f.; do pracy tej w zupełności wystarczy solidne przygotowanie ochroniarskie ze szczególnem uwzględnieniem w. f., czyli takiem, przy którem instruktorka dobrze opanowała przedmiot. A więc zdaje sobie sprawę z tego, jakie gry ruchowe odpowiednie są dla danego wieku, jakie stosować podczas cieplejszych dni, a jakie podczas chłodniejszych, jakie są odpowiednie dla chłopców, a jakie dla dziewcząt, wreszcie jaka liczba ćwiczących może być zajęta z pożytkiem w danej grze. Są to rzeczy tak ważne, że nieliczenie się z niemi wyklucza [illegible]

znudzić dzieci, jeśli ilość ich jest zbyt duża. Dzieje się to zwłaszcza dlatego, że użycza się im zamało ruchu, którego tak bardzo potrzebują ich organizmy i dążą do niego podświadomie. Tak samo gra, zaprzątająca naraz wszystkich uczestników jest nieodpowiednia podczas upalnych dni, a naodwrót podczas chłodniejszych i t. d.

Zazwyczaj liczba ćwiczących w grach ruchowych winna się wahać w granicach od 12 — 16. W tym celu rozbijamy dzieci na grupy i w każdej wyznaczamy jedno, które będzie śledziło za porządkiem i przestrzegało prawideł. Oczywiście, że początkowo wszystko przedtem musi być dokładnie przerobione przez instruktorkę, choć przy dobrej organizacji i odpowiednim materjale dzieci, potrafią one same zastąpić instruktorkę przy wyuczeniu prawideł gry lub zabawy. Fr. Knudsen (Kopenhaga) wspomina o sześcioletniej dziewczynce, która objaśniła dobrze swym towarzyszkom prawidła pewnej łatwej zabawy. Podobne przykłady obserwowałem u chłopców siedmioletnich, a 12° — 13°-letni potrafią już zorganizować grę nawet skomplikowaną („szczypiorniak"), przy której należy podzielić grających na dwa obozy, baczyć za przestrzeganiem prawideł, przerwać w należytym czasie i wreszcie zainicjować oraz rozpocząć nową. Z tego już chyba wynika, że instruktorka nie powinna wkraczać w dziedzinę zabawy, a zabierać głos tylko w razie konieczności np., gdy dziecku grozi niebezpieczeństwo fizyczne lub moralne, gdy nudzi się (z braku pomysłowości w zabawie niezorganizowanej) i gdy prosi o pomoc lub współtowarzystwo, pamiętając jednak, że czyni się to bardzo ostrożnie. Pozatem należy pozostawić dzieciom zupełną swobodę.

Niezawsze jednak możemy ściśle się trzymać przepisanej ilości ćwiczących — 16-u w jednym oddziale, zwłaszcza, kiedy mamy do czynienia z większą ilością uczestników przy braku dzieci — przewodników, lub nie rozporządzamy odpowiednim terenem, czy też odpowiednią ilością przyborów do gier. Wtedy możemy zastosować gry i zabawy ze śpiewem oraz taneczne, przy których ilość dzieci może dojść nawet do 50-iu. Zaznaczyć tylko wypada, że tego rodzaju gry i zabawy, aczkolwiek posiadają niemałe znaczenie wychowawcze dla młodszych dzieci oraz dla dziewcząt, użyczają zamało ruchu i niemal wszystkie usuwają moment współzawodnictwa, co wpływa również na zmniejszenie się zainteresowania.

Jeżeli chodzi o gry ruchowe, to aby nie rozpraszać [illegible] i uwagi uczestników (np. podczas biego-

naraz kilku par współzawodników, lecz jedną. Wtedy dzieci nietylko z zainteresowaniem będą śledziły przebieg gry, lecz pewna zręczność uciekającego może przyczynić się również do podniesienia dobrego nastroju u pozostałych uczestników.*)

Należy z kolei jeszcze słów parę poświęcić na omówienie znaczenia stałych przyrządów, rozmieszczonych w większych ogrodach. Przyrządy te należy uważać jako coś pomocniczego dla instruktorki. Mają one swe uzasadnienie, gdy chodzi o zajęcie czemś dzieci, jeśli niema odpowiedniej ilości do rozpoczęcia gry, lub gdy instruktorka jest zajęta, a niema dziecka, któreby mogło rozpocząć grę na własną rękę i wreszcie mogą służyć jako urozmaicenie w przerwach pomiędzy grami i zabawami. A jednak, jeśli warunki na to pozwalają, bardziej celowe jest urządzenie oddzielnych boisk do gier i zabaw ruchowych, a ustawienie stałych przyrządów oraz basenów i stołów z piaskiem jak również sadzawek w innem miejscu, gdyż częstokroć odciągają one uwagę dzieci, biorących udział w grach ruchowych.

Ponieważ instruktorki mają do czynienia z tak giętkim materjałem, jak małe dzieci, wymagania nasze nie mogą się ograniczyć tylko do solidnego przygotowania fachowego, lecz muszą również odotyczyć osoby instruktorki. Można je sprecyzować w następujących punktach:

*) Patrz również: a) W. Sikorski: Gry i zabawy ruchowe; Poznań 1922. b) S. Barbara Żulińska: Gry dziecięce; dzieło zbiorowe p. t.: „Wychowanie przedszkolne“. Lwów 1920 oraz inne.

1. Instruktorka musi kochać dzieci i swą pracę.
2. Musi być przejęta ważnością swego powołania, jakiem jest praca nad wychowaniem dziecka.
3. Musi być sumienna i obowiązkowa.
4. Musi pogłębiać wiedzę zawodową.
5. Musi sprawiedliwie i jednakowo traktować wszystkie dzieci, być dla nich wyrozumiałą i unikać zbędnych kar; w przeciwnym razie nie zdobędzie miłości i zaufania dzieci.
6. Musi być cierpliwa w stosunku do dzieci, wysłuchiwać ich prośby i pytania, nie zrażać się i nie zniechęcać ich błędami, jak również nie okazywać gniewu i niezadowolenia bez wyraźnej potrzeby.
7. Musi zadać sobie trud, aby wnikać w duszę dziecka i postępować zgodnie z temi spostrzeżeniami.
8. Musi baczyć, aby występować godnie i taktownie i by nie dać dzieciom złych przykładów.

Stawiając instruktorkom tak duże wymagania fachowe i osobiste, musimy z drugiej strony pamiętać o odpowiedniem dla nich uposażeniu oraz o dostarczeniu pewnych wygód miejscowych, jak szatnia (pokój dla instruktorek), natryski i t. p.

Na zakończenie pragnę jeszcze dodać, że ogrodów dla dzieci nie należy zakładać wyłącznie w „bogatszych“ dzielnicach miasta, lecz na wzór zakładanych przez Włoszkę Montessori ochroni w okolicach, zamieszkałych przez uboższe warstwy społeczne, aby i te, przeważnie nieszczęśliwe, dzieci mogły z ich dobrodziejstw korzystać.

D. R.

PIERWSZY KROK ŁUCZNICZY DLA KOBIET

Redakcja „Startu“ organizuje 5 maja r. b. pierwszy krok łuczniczy dla kobiet. Zawody odbędą się łącznie z uroczystem otwarciem toru łuczniczego Polskiego Związku Łuczników przy ul. Zielenieckiej.

Program zawodów:

I. strzelanie na odległość 15 m. tarcza pięciopierścieniowa o średnicy 80 cm., środek 16 cm., pierścień 8 cm., kolory pierścieni — od środka — złoty, czerwony, niebieski, czarny, biały, odpowiadające pierścieniom wartości punktów — 9, 7, 5, 3, 1. Zawodniczka oddaje 1 serję złożoną z 12 strzał, 3 próbne. Próbne mogą być zaliczone.

II. Strzelanie na odległość 25 m. tarcza i reszta warunków jak wyżej.

III. Strzelanie dla dziewcząt do lat 16 włącznie: odległość 12 m., reszta warunków j. w.

Regulamin zawodów określa, iż startować mogą zawodniczki stowarzyszone i niestowarzyszone za wyjątkiem sklasyfikowanych do 6-go miejsca na zawodach Narodowych w r. ub. Zgłoszenia zawodniczek przyjmuje redakcja „Startu“ codziennie od g. 10 do godz. 3, do dnia 30 kwietnia. Po tym terminie zgłoszenia przyjmowane nie będą. Wpisowe wynosi 50 gr. od konkurencji i zawodniczki. Pożądany jest udział zawodniczek z prowincji.

Komitet Organizacyjny zawodów poczynił pewne zmiany w dotychczas stosowanym regulaminie zawodów łuczniczych. Najważniejsza z tych zmian dotyczy sprzętu zawodniczki. Ustalono, że każda zawodniczka powinna posiadać najmniej trzy własne strzały. Poprawka wniesiona do regulaminu dotychczasowego brzmi dosłownie:

§ 17. Sędzia upoważniony jest do wykluczenia zawodniczki z zawodów w razie.. stawienia się bez łuku i trzech strzał.

Posiadanie własnego łuku jest nieobowiązkowe.

Nagradzane będą miejsca do szóstego włącznie. Zwycięzczynie otrzymają nagrody pamiątkowe i dyplomy.

Nie ulega wątpliwości, że zawody te, będące pierwszą w Polsce imprezą tego rodzaju, wzbudzą duże zainteresowanie wśród adeptek łucznictwa i zgromadzą na torze przy ul. Zielenieckiej większą ilość zawodniczek. Pragnąc ułatwić zawodniczkom trening zarząd toru P. Z. Ł. przy ul. Zielenieckiej oddaje tor do dyspozycji zawodniczek zgłoszonych do „Pierwszego kroku“, w środy i poniedziałki od godz. 4 — 6 na warunkach ulgowych (50% zniżki).

TYDZIEŃ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W STOLICY

Jak już donosiliśmy, w okresie od 9 do 16 czerwca r. b. odbędzie się „tydzień wychowania fizycznego“, organizowany przez Stołeczny Komitet Wychowania Fizycznego.

W okresie „tygodnia“ będą się odbywać różne zawody sportowe według następującego programu:

A. Dla hufców szkolnych:

1. Zawody strzeleckie z broni małokalibrowej długiej:

a) na 36 mtr. indywidualne i zespołowe (zespół 3 zawodn.),

b) na 50 mtr. indywidualne.

2. Zawody łucznicze:

a) na 12 mtr. indywidualne i zespołowe (zespół 3 zawodn.),

b) na 20 mtr. indywidualne.

3. Zawody lekkoatletyczne drużynowe — zespół 3 zawodniczki.

Trójbój: bieg na 60 mtr., skok wzwyż lub wdal, rzut oszczepem. Sztafeta 4 x 60.

4. Zawody międzyhufcowe w siatkówce.

5. Zawody pływackie: 50 i 100 mtr. stylem dowolnym.

B. Dla stowarzyszeń:

1. Jak dla hufców szkolnych.

2. Jak dla hufców szkolnych.

3. Jak dla hufców szkolnych, z tem, że zamiast rzutu oszczepem dopuszczalne pchnięcia kulą.

4. Zawody międzystowarzyszeniowe w siatkówce i hazenie.

5. Jak dla hufców szkolnych.

C. Dla klubów sportowych:

1. i 2. — oddzielnych zawodów nie organizuje się— mogą wziąć udział w konkursach stowarzyszeń.

3. Pięciobój drużynowy: Sztafeta 4 x 60. Indywidualne: biegi 60, 100, 800 mtr., skoki wdal i wzwyż, rzut oszczepem i dyskiem, i pchnięcie kulą.

4. Zawody międzyklubowe w hazenie i koszykówce.

5. Bieg 100 mtr. stylem dowolnym. Sztafeta 4 x 50.

Niezależnie od zawodów powyższych, komisja kobieca*), wyłoniona specjalnie dla zorganizowania i wykonania programu „tygodnia" w odniesieniu do kobiet, postanowiła zorganizować szereg pokazów w poszczególnych działach sportu, ilustrowanych wyjaśnieniami słownemi.

*) pod przewodnictwem p. Kudelskiej, referentki wychowania fizycznego przy DOK I.

KURS DLA POLEK U P. AGNETY BERTRAM W KOPENHADZE

Na mający odbyć się w dniach 1 — 15 lipca r. b. specjalny kurs gimnastyczny dla Polek w kopenhaskim instytucie p. Agnety Bertram, organizowany przez redakcję pisma naszego w porozumieniu z wizytatorką H. Olszewską, przyjęte zostały zgłoszenia następujące:

Z Warszawy: pp. 1) Helena Korewina, 2) St. Chrupczałowska, 3) R. Lisowska, 4) H. Aleksandrowiczówna, 5) Eug. Połońska, 6) J. Hartkopfówna, 7) J. Joachimówna, 8) H. Plewińska, 9) J. Godlewska, 10) W. Kucnerówna, 11) E. Wiłkomirska, 12) M. Szymańska, 13) St. Gołaszewska, 14) M. Altbergowa, 15) M. Gelderówna, 16) I. Szydłowska, 17) Eug. Dziewulska, 18) W. Chotkowska, 19) M. Kreyzerówna, 20) St. Tenewurzlówna, 21) dr. J. Opieńska-Blauthowa.

Z Krakowa: pp. 23) W. Gąssowska, 24) St. Kubalska, 25) Z. Durówna, 26) M. Laberschekówna, 27) Z. Kmietowiczowa.

Z Poznania: pp. 28) A. Pigoniówna, 29) Z. Nożyńska.

Ze Lwowa pp. 30) Z. Wasilewska, 31) B. Wolska, 32) M. Ossowska-Hanicka, 33) W. Wolańska.

Z Łodzi pp.: 34) J. Gorączkówna, 35) St. Chądzyńska, 36) Eug. Lewińska.

Z Wilna: pp. 37) J. Kuleszanka, 38) A. Beckerówna.

Ponadto: 39) J. Kabasówna z **Zamościa,** 40) M. Kozijówna z **Samboru,** 41) J. Piskorska z **Inowrocławia,** 42) J. Piziówna z **Cieszyna,** 43) J. Sicińska z **Tarnowskich Gór,** 44) A. Salachówna z **Pułtuska,** 45) M. Sochacka z **Kalisza,** 46) J. Bilińska z **Borysławia,** 47) St. Grecznerówna z **Krosna,** 48) E. Olesiówna z **Mysłowic,** 49) J. Wakowska z **Bydgoszczy,** 50) K. Zdanowska z **Torunia,** 51) M. Lewandowska, 52) Z. Wilczyńska, 53) H. Paszkowska z **Dąbrowy Górniczej,** 54) K. Jaworska z **Indury,** 55) A. Woźniakówna z **Kielc,** 56) N. Twardowska z **Kielc.**

Wszystkie wymienione powyżej osoby proszone są o wpłacenie do dnia 30 kwietnia b. r. należności zł. 240.— tytułem opłaty za kurs wraz z życiem i mieszkaniem. Ponieważ całkowita opłata za kurs musi być przesłana p. Bertram przez Redakcję „Startu" w pierwszych dniach maja, żadne opóźnienia w regulowaniu kwoty 240 zł. od osoby nie będą dopuszczone. Osoby, które do oznaczonego wyżej terminu nie dokonają

H. de MONTHERLANT

ZAMĘT W STADJONIE

TŁOMACZENIE Z FRANCUSKIEGO.

(Ciąg dalszy)

Podchodzę do Paqueta.

— Tłumaczę... Słuchaj, gdyby chłopak miał choć pół godziny przerwy, odpoczynku, to jeszcze. Ale tak! W dziesięć minut po dwustu pięćdziesięciu metrach startować na pięćset — to idjotyzm. Zabroń mu!

— Mówiłem mu to wszystko. Ale cóż. Chce się zrehabilitować. Jego matka jest tu.

— Więc co z tego! Jeśli chłopak chce zrobić głupstwo, cóż obchodzą ciebie takie czy inne przyczyny. Zabroń mu i koniec.

Nie. Ten Paquet taki rozumny i tak zawsze spokojny, pewny siebie, zarazem trener i prawdziwy „regulator" ludzkich zachcianek, prowadzący piękne życie umiaru i zapału, podrywa swój autorytet bo tu w państwie jego chłopców zjawiła się jakaś nieznajoma pani. Czy dlatego, że kobieta? — Czy dlatego, że pięknie ubrana? — Krępuje go wydawanie rozkazów w obecności matki! Przestaje być pewnym siebie. Oh, nie upłynęło jeszcze piętnastu minut, kiedy pani Peyrony bawi w stadjonie i oto sam fakt jej obecności w stadjonie wywołuje zły wpływ. Mały Peyrony traci rozum, a Paquet uchybia swym obowiązkom.

Pani Peyrony odwraca się i kieruje swoją face à main na grupę chłopców skaczących. Jeśli któryś ze skoczków zrzuci poprzeczkę, na twarzy pani Peyrony maluje się lekceważenie. Ton, jakim mówimy o mieszkańcach księżyca, nie wydałby mi się bardziej śmiesznym od protekcjonalnego tonu, jakim mówi ona o nieudałym skoczku: „Alež on nie da rady". — Dalej na boisku widać chłopca, skaczącego wdal. Wygląda jak latający człowiek. Ręce rzucone w powietrze, jak zawieszony na niewidzialnym haku, jak gdyby szalał w akcie niepomiernej radości.

Właśnie rozgrywa się mordercza walka na finiszu sześćdziesiątki. Piersi oddychają z trudem. Na białej koszulce zwycięscy zwisła przerwana, czerwona taśma: zdawałoby się — cienki strumyczek krwi. Pani Peyrony zapytuje mnie, na jakim dystansie odbyła się walka. Wyjaśniam — na 60 metrach. „Jakiż to krótki dystans" — mówi lekceważąco. Czekam, kiedy doda: „Oh, ja też mogłabym biec 60 metrów", — ale, na szczęście, nie mówi tego.

Z nieokreślonym, trochę szyderczym, trochę pogardliwym, trochę przerażonym wyrazem twarzy patrzy pani Peyrony na półnagich młodych ludzi. Wiem dobrze, co myśli, — „wcale nie są tak piękni", — bo przecież czytała naszych poetów, dla których stadjon sportowy jest miejscem pobytu półbogów. Ducelier rozmawia z małym Peyrony, powitawszy go słowami: „Jak się masz mały". Ducelier ma 28 lat, jest więc weteranem sportu i skłamałbym, mówiąc, że jego nogi są gładkie i bezwłose. Stojący obok niego Peyrony ma

wpłaty zostaną automatycznie skreślone z listy uczestniczek kursu. Przypominamy, że wpłaty dokonywać należy na rachunek redakcji „Startu“ osobiście lub przekazem na P. K. O. konto Nr. 14558.

Dalsze zapisy na kurs zostają wstrzymane.

Najbliższy numer „Startu“ przyniesie szczegóły organizacji wyjazdu, paszportów i t. p.

KURSA WAKACYJNE

INSTYTUTU JACQUES-DALCROZE W GENEWIE.

W sierpniu r. b., mianowicie od 12-go do 18-go sierpnia włącznie odbędą się w Genewie, w Instytucie p. M. E. Jacques-Dalcroze'a i pod jego osobistym kierunkiem oraz przy współudziale dyplomowanych profesorów Instytutu kursa wakacyjne rytmiki i muzyki. Uczestnicy podzieleni będą na 3 następujące grupy:

A) Kurs dla nauczycieli metody Dalcroze'a, posiadających świadectwa i dyplomy,

B) Kurs dla dawnych uczniów, nie posiadających dyplomów ani świadectw,

C) Kurs **informacyjny** — dla nauczycieli, studentów, nauczycieli muzyki, artystów i amatorów, którzy nie przechodzili jeszcze kursu gimnastyki rytmicznej i którzy pragną się zapoznać z metodą Jacques-Dalcroze'a.

Program obejmuje:

a) codzienne lekcje rytmiki, plastyki, solfeżu lub improwizacji,

b) konferencje z p. Jacques-Dalcroze na temat jego metody,

c) zebrania i wycieczki towarzyskie.

Na kursie informacyjnym improwizacja odpada.

Osoby, pragnące wziąć udział w którymkolwiek z kursów, proszone są o zgłoszenie się najpóźniej do dnia 1 lipca r. b. Połowa honorarjum wpłacona być winna jednocześnie ze zgłoszeniem, a druga połowa z chwilą rozpoczęcia kursu.

Opłata za kurs wynosi Fr. szw. 80.— Osoby, przybywające z krajów o niskiej walucie, korzystać będą ze zniżek.

Kostjum ćwiczebny składa się z czarnej kombinacji i koszulki. Wszystkie osoby, zapisujące się na kursa, obowiązane są do brania udziału we wszystkich ćwiczeniach.

Wszelkich dalszych informacji udziela Sekretarjat Instytutu Jacques-Dalcroze'a, 44, Terrassiere, Geneve, który na żądanie dostarcza adresy hoteli i pensjonatów w Genewie i podejmuje się rezerwować pokoje. Cena pokoju z utrzymaniem wynosi przeciętnie 6 — 9 fr. szw. dziennie.

Różne wiadomości

Od 1-go kwietnia b. r. zostały utworzone w Ośrodkach W. F. stanowiska instruktorek w. f. dla prowadzenia pracy wśród kobiet. Uchwała Kongresu dla spraw W. F. i Sportu Kobiet, który odbył się w kwietniu r. zeszłego, nawoływała by ćwiczenia fizyczne kobiet były prowadzone tylko przez instruktorki kobiety. Kongres uchwalił zwrócić się „ do wszystkich władz i powołanych czynników, aby usilnie popierały postulat powierzania kobietom pracy instruktorskiej w ośrodkach w. f. i wogóle w instytucjach ćwiczeń cielesnych, utrzymywanych przez państwo i samorząd“.

A więc uchwały Kongresu nie pozostały martwą literą na papierze, a stopniowo wchodzą w życie. Jak już „Start“ podawał swego czasu, w listopadzie r. z. zostały utworzone etaty referentek w. f. i p. w. k. dla kierowania akcją w. f. k. wśród społeczeństwa, teraz utworzone stanowiska instruktorek kobiet pozwolą na prowadzenie ćwiczeń przez kobiety.

———o———

W marcu r. b. P. U. W. F. i P. W. wydał wytyczne dotyczące marszów i zawodów marszowych kobiecych. W najblisżych numerach Startu wytyczne te będą omówione i podane do wiadomości czytelniczek.

———o———

W okresie Świąt Wielkanocnych odbyły się w Zakopanem na Jaszczurówce, kursy narciarskie dla nauczycielek szkół średnich. Kursy odbyły się w dwóch stopniach: początkującym i instruktorskim. Ogółem brało

tak gładką skórę, jakby przejechało po niej gorące żelazko do prasowania. W dodatku Ducelier, leżąc wciąż na trawie, ma na nogach brzydkie ślady od ukąszeń owadów. — Idę za spojrzeniem pani Peyrony i widzę, jak kładzie się ono na łydkach Duceliera z wymowną naganą, której nawet nie stara się ukryć. Widząc to, instynktownym ruchem szybko sprawdzam, czy płaszcz mój dostatecznie okrywa mi nogi...

Zaledwie zdałem sobie sprawę ze swego odruchu, zaczynam robić sobie gorzkie wymówki. Spostrzegam, że jeśli dotąd nie trenowałem, stało się to podświadomie z racji tej kobiety. Trening wymaga wielu ruchów, niespotykanych... na ulicy: boję się że może, w oczach jej będę śmieszny. I tak oto jestem trzecią jej ofiarą. Pocichu konstatuję: Peyrony uchybia swemu rozsądkowi, Paquet — obowiązkom trenera, ja swemu samopoczuciu.

A więc nie, postanawiam. Jak tylko Jacek wystartuje, zdejmę płaszcz. Pod samym nosem pani Peyrony będę maszerować na czworakach, skakać na miejscu, podnosząc kolana aż do pasa, biegać, uderzając się piętami w pośladki, tak, jak to już ongi radził czynić biegaczom mądry Arystofanes. Będę wykonywał gwałtowne, szybkie starty, tak jak czyniłem to na ulicy wobec Barres'a, który przyglądał mi się z pod zmrużonych powiek, ze zdumieniem słuchając moich słów: Renan takich startów nie robił, a jednak czuł się doskonale... Potem rozciągnę się na ziemi i będę w powietrzu przebierał nogami jak na rowerze z całych sił, z największą szybkością.

Tymczasem — na starcie ustawiają się właśnie biegacze na 500 metrów. Peyrony podskakuje. Ma twarz skupioną i powieki spuszczone, jak chłopiec, idący do komunji. Tak, ma w sobie godność i powagę oficjanta, co jest zgoła naturalne, bo sport traktuje poważnie, jak religję. Ciało jego, cała sylwetka i wszystko, co w nim teraz żyje — nosi znamię wyższej wartości, jak powinno być z tym, kto podchodzi do ołtarza. Matka jego krzyczy doń: „Wyróżnij się tym razem!“. Odczuwam, jak bardzo, jak głęboko jest wzruszony i sam staję się podobny do niego. Rozumiem, teraz dlaczego przed chwilą drżał niby z chłodu: w rzeczywistości drżał z bojaźni przed swą matką. Denerwuje się i udziela tego zdenerwowania innym. Wybiegają przed strzałem. Falsstart. Drugi falsstart. Za każdym razem, kiedy wraca na linję startu z niewysłowioną tańczącą lekkością, widzę, jak ramiona jego podnoszą się wgórę pod wpływem głębokiego oddechu, a zarazem — oczy zamykają się. Rysy oddają patetyczne wrażenie zmęczenia. — Trzeci falsstart i znów z winy Jacka! Paquet woła go do siebie. Wiem, co mu oznajmia: jeśli raz jeszcze zerwie start, zostanie zdyskwalifikowany. Ja sam jestem tak zdenerwowany, że zaczynam patrzeć w inną stronę. Naraz — zabrzmiał huk wystrzału. „Ha“, krzyknęła pani Peyrony i skoczyła jak karp. — Cóż to znowu? Jeszcze się nie przyzwyczaiła: zacznę wreszcie myśleć, że krzykiem tym chce zwrócić uwagę na siebie.

C. d. n.

udział 48 nauczycielek z całej Polski. Stopnie instruktorski otrzymało 14 uczestniczek; kurs początkujący ukończyło 30. Instruktorami i wykładowcami byli oficerowie-instruktorzy Narciarskiego Ośrodka w Zakopanem.

———o———

Dnia 9.IV r. b. odbyło się w sali konferencyjnej M. S. Wojsk. 2-gie posiedzenie Komisji Nadawczej Wielkiej Sportowej Nagrody Honorowej. Komisja jednogłośnie nadała nagrodę za ubiegły rok kalendarzowy p. Halinie Konopackiej-Matuszewskiej za jej wspaniały wynik na Olimpjadzie w rzucie dyskiem.

W myśl Statutu W. S. N. H. nagroda staje się własnością zdobywcy po dwukrotnem zdobyciu jej w odstępach czasu nie dłuższych ponad trzy lata; ponieważ p. Konopacka zdobyła W. S. N. H. dwa lata zrzędu, nagroda staje się Jej własnością i przestaje być przechodnią.

WNIOSKI KLUBÓW KOBIECYCH NA SEJMIKU WIOŚLARSKIM

Na sejmiku wioślarskim, odbytym w dniu 7 b. m. w Warszawie, Warszawski Klub Wioślarek w imieniu wszystkich klubów kobiecych zgłosił szereg wniosków odnośnie wioślarstwa kobiecego.

Sejmik jednogłośnie przyjął wnioski następujące:

1. W regatach, w których udział biorą osady kobiece, należy dążyć do tego, aby w gronie sędziów znajdywały się kobiety.

2. Wprowadzić punktację klubów kobiecych, opartą na wynikach kwalifikowanych biegów osad damskich.

Nie zyskały natomiast aprobaty wnioski odnośnie: 1) utworzenia Wydziału Kobiecego przy Zarządzie Pol. Zw. Tow. Wioślarskiech i, 2) rozpisania mistrzostw Polski na czwórkach i jedynkach wyścigowych pań.

W pierwszej sprawie — przyjęto wniosek kompromisowy, zaproponowany przez red. Muszałównę, a poparty przez zarząd związku, opiewający, że utworzona zostaje samodzielna komisja sportowa pań. Co do wniosku o wprowadzenie mistrzostw Polski na jedynkach i czwórkach wyścigowych, zdecydowano oba biegi wprowadzić do programu regat o mistrzostwo Polski z tem jednak, że w grę wchodzić nie będzie tytuł mistrzowski. Jeśli biegi te w roku bieżącym na regatach związkowych w Bydgoszczy wypadną pomyślnie — przyszły sejmik niewątpliwie przyzna wioślarkom prawo zorganizowania konkurencji tych o mistrzostwo.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.